

BURNOUT E RESILIÊNCIA EM ESTUDANTES DE PEDAGOGIA DE CURITIBA/PR

BURNOUT AND RESILIENCE IN PEDAGOGY COLLEGE STUDENTS FROM CURITIBA/PR

Ana Maria Moser¹

Cloves Amorim²

Rosana Angst³

RESUMO

A Síndrome de *Burnout* é uma resposta ao estresse crônico devido ao trabalho, que pode acometer diversos profissionais, entre eles, os estudantes. Formalmente falando, os estudantes não são caracterizados como trabalhadores, contudo, as atividades que realizam podem ser consideradas trabalho. Eles possuem responsabilidades semelhantes às de um trabalhador, pois precisam ir às aulas, cumprir horários, submeter-se a avaliações formais e informais, com o objetivo de serem aprovados. Diante da situação adversa que os estudos podem gerar, cada estudante lida com ela de forma diferenciada. Para melhor compreender este aspecto, encontra-se o conceito de resiliência. A resiliência é a capacidade de um indivíduo ou grupo lidar com uma situação adversa e superá-la, de forma a amadurecer com ela. O objetivo do presente trabalho é avaliar a incidência da Síndrome de *Burnout* e comportamentos resilientes em acadêmicos de Pedagogia de uma universidade particular de Curitiba, Paraná. Participaram da pesquisa 62 acadêmicos: 61 (98,4%) do sexo feminino e 1 (1,6%) do sexo masculino. A idade variou de 20 a 42 anos (Média = 25,9; Desvio-Padrão = 5,9). Pôde-se concluir que os acadêmicos estão exaustos emocionalmente, mas se sentem bem estudando e acreditam que seus estudos têm significado, o que é constatado pelos altos níveis de eficácia profissional. Mostra-se de grande importância a prevenção da Síndrome de *Burnout* na graduação para uma atuação profissional mais eficaz.

Palavras-chave: Síndrome de *Burnout*. Resiliência. Estudantes. Pedagogia.

ABSTRACT

The burnout syndrome is a response to chronic stress from working. It can undertake a diverse number of professionals, and among them, students. Formally speaking, students are not characterized as workers, however, the activities they do, can be considered work. They have similar responsibilities of a worker, because they have to go to class, be on time, undergo both formal and informal evaluations, and the aim is to pass. Toward this adverse situation that studying can bring, each student deal with it differently. To get a better grasp of this situation, can be found the concept of resilience. Resilience is the ability of an individual or a group to handle an adverse situation and overcome it, in such manner that they end up growing up with it. The aim of the present work is to evaluate the incidence of burnout syndrome and resilient behaviors in Pedagogy seniors of a private college in Curitiba-PR. Sixty two students were part of the present research, being 61 (98,4%) females and 1 (1,6%) male. The age ranges from 20 to 42 (M = 25,9; SD = 5,9). It can be concluded that the students are emotionally exhausted, but they feel well studying and believe that it has significance, what is stated by the high levels of professional efficacy. It is of great importance to prevent the burnout syndrome on graduation students for a more efficient professional performance.

Keywords: Burnout Syndrome. Resilience. Students. Pedagogy.

¹ Psicóloga. Doutora em Psicologia pela USP. Professora na PUCPR. *E-mail:* ana.moser@pucpr.br.

² Psicólogo. Mestre e Doutorando em Educação pela PUCPR. Professor na PUCPR. *E-mail:* clovesamorim@hotmail.com.

³ Psicóloga formada pela PUC/PR. Pós-graduada em Formação Pedagógica do Professor Universitário. Mestre em Educação pela UFPR. *E-mail:* roangst@gmail.com.

INTRODUÇÃO

O estresse é caracterizado como uma reação psicofisiológica, cuja gênese é a necessidade de o organismo responder a algo que ameace a homeostase interna do indivíduo. A reação do estresse pode ocorrer frente aos estressores negativos e positivos, ao estar diante de uma situação em que o indivíduo fique irritado, amedrontado, excitado, confuso ou alegre (LIPP, 2003).

O que determinará a possibilidade de o estresse se desenvolver não depende do tipo de estressor ao qual se está exposto. Lazarus e Folkman (1984 apud LIPP, 2003) consideram as atividades cognitivas (utilizadas para interpretar eventos ambientais) e a personalidade significativas para determinar como cada pessoa irá reagir aos eventos da vida. Dessa forma, o estresse é um processo, e não apenas uma reação única.

A Síndrome de *Burnout* “é a resposta a um estado prolongado de estresse, ocorre pela cronificação deste, quando os métodos de enfrentamento falharam ou foram insuficientes [...] e está relacionado com o mundo do trabalho [...]” (PEREIRA, 2002, p. 45). Schaufeli (1999, p. 17) define a *Burnout* como uma síndrome que significa aquilo que chegou ao limite, por falta de energia, sendo essa uma resposta ao estresse prolongado devido ao trabalho. O termo é derivado do inglês, que significa “queimar-se de dentro para fora”.

As pesquisas pioneiras sobre o fenômeno foram resultados de estudos com profissionais que mantinham contato direto com outras pessoas. O primeiro autor a utilizar o termo *Burnout* foi Freudenberger, em 1974. Porém, Schaufeli e Enzmann (1999, apud PEREIRA, 2002) alertam que o termo já havia sido utilizado por Brandley, em 1969, como *staff burnout* (PEREIRA, 2002). A síndrome é considerada um problema social de grande relevância, pois surge como resposta aos estressores que ocorrem de forma processual e progressiva no contexto de trabalho do indivíduo (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001; CARLOTTO; CÂMARA, 2006; SOUSA; MENDONÇA, 2009).

A Síndrome constitui-se por três dimensões independentes e correlacionadas: exaustão emocional, que se refere às sensações de esgotamento e sobre-esforço decorrentes da atividade laboral; despersonalização, que se caracteriza por atitudes cínicas diante do contexto de trabalho do indivíduo; e reduzida realização pessoal, ocasionada pela perda de confiança no potencial da própria pessoa, havendo a presença de um autoconceito negativo (PEREIRA, 2002).

Inicialmente, acreditava-se que os profissionais de ajuda, que lidam com pessoas constantemente (como médicos, psicólogos, professores etc.), eram os únicos propensos à síndrome. Depois de diversas pesquisas elaboradas sobre o tema, sabe-se que não somente esses profissionais estão sujeitos a ser diagnosticados com *Burnout*, mas todos os trabalhadores podem vir a desenvolvê-la, independentemente da área na qual atuem (SCHAUFELI et al., 2002; MARTÍNEZ MARTÍNEZ ; PINTO, 2005). Formalmente os estudantes não são caracterizados como trabalhadores, contudo, as atividades que realizam podem ser consideradas trabalho. Eles possuem responsabilidades semelhantes às de um trabalhador, pois precisam ir às aulas, cumprir horários, submeter-se a diversos tipos de avaliações formais e informais, com um único objetivo: serem aprovados (AMORIM; OLIVEIRA; ALVARENGA, 2000; SCHAUFELI et al., 2002; BRESÓ; SALANOVA; SCHAUFELI, 2007). Os estudantes serão os futuros profissionais do mercado de trabalho e os estudos são a preparação para a atuação na área de conhecimento escolhida. Isso mostra que estudar é uma atividade de grande responsabilidade.

Carlotto e Câmara (2006) enfatizam que a vida acadêmica exige alto grau de mobilização interna do indivíduo, que está constantemente sendo submetido a situações de estresse, elevando, assim, o nível da tensão psíquica. As expectativas sobre seu futuro profissional, o relacionamento com a universidade e os colegas, a autopercepção insatisfatória e o alto número de tarefas podem desestabilizar a saúde mental do estudante. Se o estudante conseguir passar por todas essas adversidades, será no final reforçado com a possibilidade de exercer a profissão que escolheu.

Diante da situação adversa que os estudos podem gerar, cada estudante lida com ela de forma diferenciada. Para melhor compreender esse aspecto, encontra-se o conceito de resiliência. “A resiliência pode ser definida como uma capacidade universal que possibilita a pessoa, grupo ou comunidade prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos das adversidades, inclusive saindo dessas situações fortalecida ou até mesmo transformada, porém não ileso” (MOTA et al., 2006, p. 58).

Um dos primeiros autores a abordar o conceito foi Frederic Flach. Em 1966, ele afirmou que, para ser resiliente, a pessoa deverá ter a habilidade de reconhecer a dor por que está passando, perceber o sentido que ela tem e tolerá-la durante um tempo até que seja capaz de resolver o conflito de forma construtiva. O autor complementa que o termo não se relaciona somente a aspectos psicológicos, mas também aos aspectos físicos e fisiológicos (FLACH, 1991).

Deve-se levar em consideração que a resiliência não pode ser julgada como um escudo protetor, tornando a pessoa rígida, invulnerável e resistente às adversidades. Não há uma pessoa que é resiliente, mas sim que **está** resiliente. Esse é um processo dinâmico, e as influências do ambiente e do indivíduo relacionam-se de maneira recíproca, fazendo o indivíduo identificar qual a melhor atitude a ser tomada em determinado contexto, podendo ser essa atitude resiliente ou não (ASSIS; PESCE; AVANCI, 2006; ANGST, 2009; SALGADO LÉVANO, 2009).

A resiliência envolve fatores de proteção e fatores de risco. Os fatores de proteção caracterizam-se pelas influências que modificam ou melhoram a resposta de uma pessoa a uma situação que predispõe um resultado não adaptativo e que parecem mudar ou reverter circunstâncias potencialmente negativas (POLETTI; KOLLER, 2008). Relações parentais satisfatórias, presença de fontes de apoio social e familiar, autoimagem positiva, espiritualidade, entre outros, podem ser considerados fatores de proteção (PINHEIRO, 2004). Já os fatores de risco são variáveis que aumentam a probabilidade de desadaptação do sujeito diante de uma situação de perigo (SAPIENZA; PEDROMÔNICO, 2005; VASCONCELLOS; RIBEIRO, 2010), como, desvantagem socioeconômica, falta de apoio social e familiar, baixa autoestima.

Vários autores alertam que os fatores de risco não são uma sentença (por exemplo, que todas as pessoas em situação de pobreza não serão resilientes). Os fatores de proteção reduzem o impacto dos fatores de risco, diminuindo, assim, as reações negativas em exposição à situação de risco, criando oportunidades para reverter os efeitos do estresse. É possível afirmar que, para cada fator de risco, há um fator de proteção correspondente (PESCE et al., 2004; SAPIENZA; PEDROMÔNICO, 2005; RUTTER, 2007; YUNES; GARCIA; ALBUQUERQUE, 2007; LIBÓRIO; UNGAR, 2010). Poletto e Koller (2008) alertam que a resiliência não pode ser analisada como uma característica fixa ou somente como um produto. Ela pode surgir ou desaparecer em certos momentos e estar presente ou ausente em determinadas áreas da vida da pessoa.

O ambiente escolar é um local no qual diversas pessoas passam a maior parte de seu dia. É lá que relações são estabelecidas e são adquiridos novos aprendizados, de cunhos acadêmico e social. Dependendo da forma como cada pessoa relaciona-se com esse ambiente, ele pode ser considerado um fator de risco – um local hostil, no qual não há chance de falar o que pensa, não se sente bem-vindo e não apresenta relacionamentos satisfatórios – ou um fator de proteção – um local harmonioso, no qual encontra pessoas acolhedoras, que o escutam e demonstram sentimentos positivos (FAJARDO; MINAYO; MOREIRA, 2010; PELTZ; MORAES; CARLOTTO, 2010).

Pesquisas sobre a incidência da Síndrome de *Burnout* e resiliência em estudantes universitários são de grande importância, pois estes necessitam conciliar sua vida acadêmica, pessoal e laboral. Eles serão os futuros profissionais com os quais a população terá contato e, com o intuito de conservar sua saúde mental, há uma necessidade em avançar no que se refere à produção de conhecimentos sobre as relações recíprocas entre trabalho/estudo e bem-estar psicológico em acadêmicos.

Diversos estudos revelam que os professores são alguns dos profissionais mais acometidos pelo estresse e pela Síndrome de *Burnout* (PEREIRA, 2002; CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006; VEDOVATO; MONTEIRO, 2008; SOUSA; MENDONÇA, 2009). Diante desse fato, mostra-se imprescindível detectar sua incidência em acadêmicos de Pedagogia, pois estes se tornarão futuros professores. Ao identificar quais aspectos interferem no bem-estar desse acadêmico e quais estratégias podem ser utilizadas para reverter a situação, é possível proporcionar maior qualidade ao atendimento de seus futuros alunos.

Diante do exposto, o objetivo do presente trabalho é avaliar a incidência da Síndrome de *Burnout* e comportamentos resilientes em acadêmicos de Pedagogia de uma universidade particular de Curitiba, Paraná.

1 MÉTODO

1.1 PARTICIPANTES

Participaram da pesquisa 62 acadêmicos do último semestre de Pedagogia de uma universidade particular de Curitiba, Paraná, sendo 61 (98,4%) do sexo feminino e 1 (1,6%) do sexo masculino. A idade variou de 20 a 42 anos (Média = 25,9; Desvio-Padrão = 5,9).

1.2 INSTRUMENTOS

Os instrumentos aplicados foram o *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), Escala de Resiliência e um questionário sociodemográfico.

O MBI-SS foi ajustado para a população brasileira por Carlotto e Câmara (2006). Consiste em 15 questões subdivididas em três subescalas: Exaustão Emocional (EE) (5 itens), Descrença (DE) (4 itens) e Eficácia Profissional (EP) (6 itens). Todos os itens são avaliados em escala de 7 pontos, variando de 0 a 6, sendo: 0 (nunca); 1 (uma vez ao ano ou menos); 2 (uma vez ao mês ou menos); 3 (algumas vezes ao mês); 4 (uma vez por semana); 5 (algumas vezes por semana); e 6 (todos os dias).

A Escala de Resiliência de Wagnild e Young (1993), adaptada por Pesce et al. (2005), mede níveis de adaptação psicossocial positiva frente a eventos de vida importantes, variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente).

O questionário sociodemográfico foi elaborado pelos autores desta pesquisa e consiste em nove itens relacionados à vida acadêmica e pessoal do participante.

1.3 PROCEDIMENTOS

Inicialmente, foi contatada a responsável pelo curso de Pedagogia da instituição de ensino na qual a pesquisa foi aplicada, para que ela autorizasse a realização. Após o aceite, a pesquisadora pediu que um professor dispusesse alguns minutos de sua aula para aplicação. A pesquisa foi realizada voluntariamente e os questionários foram aplicados aos acadêmicos que estudavam nos períodos diurno e noturno, de forma padronizada, consigna e os instrumentos foram respondidos em cerca de 20 minutos. Foram realizados todos os procedimentos éticos de acordo com a Resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde.

2 RESULTADOS

Os dados foram analisados pelo pacote estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 15.0.

Vinte e cinco participantes (40,32%) estudam no período matutino e 37 (59,68%), no período noturno. Os participantes da amostra afirmaram realizar em média 20,9 horas semanais de atividades fora de sala de aula, como trabalho, estágio, academia e aula de idiomas.

Foi perguntado quantas horas diárias eram dedicadas ao estudo fora de sala de aula e 37 acadêmicos (59,6%) responderam que estudavam menos de uma hora por dia, 23 afirmaram estudar de uma a três horas por dia (35,3%) e 2 alunos (5,1%) informaram estudar mais de três horas por dia. Ao serem perguntados se recebiam ajuda financeira, 33 (50,7%) afirmam não recebê-la e 29 (49,3%) acadêmicos disseram receber ajuda de outros, entre eles os pais (37%), a mãe (13,3%), o pai (16,6%), o marido (13,3%), a esposa (3,3%), a avó (6,6%), o avô (3,3%), a congregação religiosa (3,3%) e a empresa (3,3%). Caso a opção fosse positiva, era possível indicar mais de uma pessoa que auxiliava financeiramente.

Quando questionados sobre se possuíam algum tipo de bolsa para o pagamento da faculdade, 10 (16,1%) acadêmicos responderam que sim e 52 (83,9%) responderam que não. Os participantes que declararam ter renda de 1 a 3 salários mínimos foram 14 (21,5%); 27 (41,5%) declararam ter de 3 a 6 salários mínimos; 13 (20,9%) afirmaram ter a renda de 6 a 10 salários mínimos; 3 (4,6%) de 10 a 15 salários mínimos; e 4 (9,9%) possuem renda de mais de 15 salários mínimos. Uma pessoa (1,6%) disse não saber sua renda.

Quando foi perguntado com que frequência os finais de semana eram dedicados exclusivamente à família, à vida social ou ao lazer, 1 (1,6%) pessoa respondeu que nunca, 5 (8%) que raras vezes, 10 (16%) que algumas vezes, 12 (19,3%) muitas vezes, 15 (24,1%) quase sempre e 19 (69%) sempre.

Em relação à prática de esportes, 46 (74,2%) afirmaram que não praticam e 16 (25,8%) disseram que praticam; destes, 10 (62,5%) realizam-na esporadicamente, 1 (6,25%) realiza uma vez por semana, 2 (12,5%) realizam duas vezes por semana, 2 (12,5%) realizam três vezes e 1 (6,25%) realiza 5 vezes por semana.

Com a aplicação do MBI-SS, os níveis de exaustão emocional atingiram a média de 4,6 (DP = 1,2), o que significa que apresentam exaustão emocional “uma vez por semana”; de descrença 2,6 (DP = 1,4), e manifestam seus sintomas “uma vez ao mês ou menos”; e de eficácia profissional, 4,6 (DP = 0,8), o que caracteriza surgir exaustão “uma vez por semana”.

Os níveis de resiliência atingiram a média de 135 (DP = 0,7). O escore máximo que poderia ser atingido era 175. Não há um escore normativo que afirme se os valores são altos ou baixos. Por isso os escores foram divididos em quartis; o primeiro quartil oscilou de 35 a 127,5; o segundo quartil de 127,6 a 140; o terceiro quartil de 141 a 145; e o quarto quartil de 146 a 160. A amostra do presente trabalho encontra-se no segundo quartil.

A TAB. 1 apresenta as médias e os desvios-padrão obtidos com a aplicação do MBI-SS e a Escala de Resiliência.

TABELA 1 – Médias e desvios-padrão obtidos com a aplicação do MBI-SS e a Escala de Resiliência

	Média	Desvio-padrão
Exaustão emocional	4,6	1,2
Descrença	2,6	1,4
Eficácia profissional	4,6	0,8
Resiliência	135	0,7

FONTE: Os autores (2013)

Elaborando a análise fatorial do MBI-SS, encontrou-se o valor do teste de esfericidade de Bartlett significativo ($X^2 = 838,45$; $p = 0,00$) e o KMO com o valor de 0,61. Três itens explicam 51,07% da variância. Foi utilizada a rotação Varimax, que constatou a presença de três fatores, como indicado por Carlotto e Câmara (2006), sendo o alpha de Cronbach da Exaustão Emocional de 0,81; da Descrença de 0,59; da Eficácia Profissional de 0,66.

Ao realizar a análise fatorial da Escala de Resiliência, observou-se o valor do teste de esfericidade de Bartlett significativo ($X^2 = 311,92$; $p = 0,00$) e o KMO com o valor de 0,71. Três itens explicam 47,46% da variância.

Foram encontradas correlações significativas⁴ entre estar cursando uma segunda graduação e estudar no turno da noite ($r = -0,2$; $p = 0,01$), ter idade mais avançada e estar cursando uma segunda graduação ($r = -0,3$; $p = 0,01$), e a maior carga semanal de atividades além das aulas de graduação para alunos que

⁴ Diferença significativa de 5%.

estudam no período noturno ($r = 2,69$; $p = 0,01$). Pessoas que estão cursando sua primeira graduação tendem a ter maiores níveis de descrença ($r = -0,2$; $p = 0,03$) e os níveis altos de descrença correlacionaram-se com altos níveis de exaustão emocional ($r = 0,5$; $p = 0,00$) e os alunos do turno da manhã apresentaram maiores níveis de eficácia profissional ($r = -0,2$; $p = 0,04$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho visou identificar a incidência de sintomas da Síndrome de *Burnout* em acadêmicos do curso de Pedagogia, características resilientes e aspectos relacionados à sua rotina social e de estudos. A amostra foi predominantemente feminina, sendo apenas um participante do sexo masculino, o que condiz com a literatura e a atuação expressiva das mulheres no campo da educação (VEDOVATO; MONTEIRO, 2008; GATTI, 2010). Uma questão que necessita ser aprofundada é a influência do gênero no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* e da resiliência (MARTÍNEZ MARTÍNEZ; PINTO, 2005).

Pôde-se constatar que os acadêmicos estão exaustos emocionalmente, mas se sentem bem estudando e acreditam que seus estudos têm sentido e significado, o que é constatado pelos altos níveis de eficácia profissional. Os resultados não podem caracterizar que a amostra apresenta a Síndrome de *Burnout* e são compatíveis com os encontrados na literatura (CAMPOS; ROCHA; CAMPOS, 1996; MOYANO DÍAZ; HUAQUIN MORA; VERA VILLARROEL, 2005; MARTÍNEZ MARTÍNEZ; PINTO, 2005; CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006). Em relação à resiliência, não há dados de pesquisa sugerindo uma média ou valores que indicam que pessoas são resilientes ou não, mas o resultado encontrado pode ser um indicativo de que a amostra apresenta estratégias para lidar com situações adversas, mas que podem ser aperfeiçoadas, em razão de a média dos participantes se encontrar no segundo quartil de análise.

Apesar de os resultados mostrarem que estudar no período noturno indica realizar mais atividades além da graduação e apresentar maiores níveis de descrença, o que pode ser considerado um fator de risco, não mostrou ser o ocorrido e pode-se inferir que seja pelos níveis de resiliência apresentados. Carlotto, Nakamura e Câmara (2006) afirmam que, nos semestres finais da graduação, há um maior número de atividades a serem desenvolvidas e estágios a serem realizados, o que pode causar um maior cansaço e, em consequência, sintomas de estresse e *Burnout*.

Ambos os instrumentos utilizados na presente pesquisa mostraram-se robustos estatisticamente para a avaliação da Síndrome de *Burnout* e da resiliência. Não foram encontradas correlações significativas entre as dimensões de *Burnout* e a resiliência. Sugere-se que sejam realizados maiores estudos envolvendo ambos os temas para compreender, de forma mais aprofundada, suas nuances e relações.

É importante salientar que a amostra utilizada não pode ser considerada significativa para a generalização de resultados para todos os acadêmicos do curso de Pedagogia, apesar de os resultados encontrados serem compatíveis com a literatura sobre o assunto (CARLOTTO; CÂMARA, 2006; CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006).

Veiga (2009) enfatiza que é de suma importância capacitar os professores e futuros professores para lidar com o incerto, para a mudança e o inesperado. Ao lidarem com situações adversas, devem ser capazes de resolvê-las de forma adequada e resiliente. Os professores, de acordo com a literatura, apresentam um dos

maiores níveis da síndrome e, se nada for realizado, os resultados encontrados podem sugerir a sua evolução no decorrer dos anos de atuação profissional (MORINA ELVIRA; HERRUZO CABRERA, 2004; MORENO-JIMENEZ et al., 2002; WITTER, 2002).

A vida toda se mistura com a condição de professor(a). É um modo de vida, de dever-ser que tenciona todas as direções, tempos e vivências. E todas as lembranças [...]. Quantos(as) não resistem e se esgotam, se destroem como humanos(as). A saúde física e mental do magistério básico mereceria maior atenção (ARROYO, 2010, p. 129).

A prevenção da Síndrome de *Burnout* na graduação deve ocorrer para uma atuação profissional mais eficaz (MAZON; CARLOTTO; CÂMARA, 2008). Mesmo que a amostra não tenha apresentado os sintomas da síndrome, os níveis de exaustão emocional merecem atenção especial, particularmente no período de transição entre a vida acadêmica e a vida profissional, que envolve muitos desafios.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, C. A. de A.; OLIVEIRA, G.; ALVARENGA, G. Síndrome de Burnout em acadêmicos de fisioterapia: um estudo preliminar. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 13, n. 1, p. 129-136, jan./mar. 2000.
- ANGST, R. Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 27, n. 58, p. 253-260, jul. 2009.
- ARROYO, M. G. **Ofício de mestre: imagens e autoimagens**. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.
- ASSIS, S. G.; PESCE, R. P.; AVANCI, J. Q. **Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- BRESÓ, E.; SALANOVA, M.; SCHAUFELI, W. B. In search of the “third dimension” of Burnout: efficacy or inefficacy? **Applied Psychology: an international review**, Sussex East, GB, v. 56, n. 3, p. 460-478, Jul. 2007.
- CAMPOS, L. F. de L.; ROCHA, R. L. da; CAMPOS, P. R. Estresse em estudantes universitários: um estudo longitudinal. **Psicologia argumento**, Curitiba, v. 14, n. 19, p. 83-104, nov. 1996.
- CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. G. Características psicométricas do Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS) em estudantes universitários brasileiros. **PSICO-USF**, Bragança Paulista, v. 11, n. 2, p. 167-173, jul./dez. 2006.
- CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **PSICO**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, jan./abr. 2006.
- FAJARDO, I. N.; MINAYO, M. C. de S.; MOREIRA, C. O. F. Educação escolar e resiliência: política de educação e a prática docente em meios adversos. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em educação**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 69, p. 761-773, out./dez. 2010.
- FLACH, F. F. **Resiliência: a arte de ser flexível**. São Paulo: Saraiva, 1991.
- GATTI, B. A. Formação de professores no Brasil: características e problemas. **Educação e sociedade**, Campinas, v. 31, n. 113, p. 1355-1379, out./dez. 2010.
- LIBÓRIO, R. M. C.; UNGAR, M. Resiliência oculta: a construção social do conceito e suas implicações para práticas profissionais junto a adolescentes em situação de risco. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 23, n. 3, p. 476-484, jul./set. 2010.
- LIPP, M. E. N. **O inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- _____. O modelo quadrifásico do stress. In: _____. (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003. p. 17-21.
- MARTÍNEZ MARTÍNEZ, I. M.; PINTO, A. M. Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal y su relación con variables académicas. **Aletheia**, Canoas, n. 21, p. 21-30, jan./jun. 2005.
- MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, Palo Alto, Calif., v. 52, p. 397-422, 2001.
- MAZON, V.; CARLOTTO, M. S.; CÂMARA, S. Síndrome de Burnout e estratégias de enfrentamento em professores. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 60, n.1, p. 55-66, 2008.
- MORENO-JIMENEZ, B. et al. A avaliação do Burnout em professores: comparação de instrumentos: CBP-R e MBI-ED. **Psicologia Estudo**, Maringá, v. 7, n. 1 p. 11-19, 2002.
- MORINA ELVIRA, J. A.; HERRUZO CABRERA, J. Estrés y Burnout en profesores. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, Granada, España, v. 4, n. 3, p. 597-621, sept. 2004
- MOTA, D. C. G. d’A. et al. Estresse e resiliência em doença de Chagas. **Aletheia**, Canoas, v.24, p. 57-68, jul./dez. 2006.

- MOYANO DÍAZ, E.; HUAQUIN MORA, V.; VERA VILLARROEL, P. . Evaluación de factores personales estresantes en estudiantes universitários de psicología. **Psicologia revista**, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 11-28, maio 2005.
- PELTZ, L.; MORAES, M. da G.; CARLOTTO, M. S. Resiliência em estudantes do ensino médio. **Psicologia Escolar e Educacional**, Campinas, v. 14, n. 1, p. 87-94, jan./jun. 2010.
- PEREIRA, A. M. T. B. **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.
- PESCE, R. P. Risco e proteção: um equilíbrio promotor de resiliência. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 135-143, maio/ago. 2004.
- PESCE, R. P. et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 436-448, 2005.
- PINHEIRO, D. P. N. A resiliência em discussão. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 9, n. 1, p. 67-75, 2004.
- POLETO, M.; KOLLER, S. H. Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 3, p. 405-416, jul./set. 2008.
- RUTTER, M. Resilience, competence and coping. **Child Abuse & Neglect**, Oxford, v. 31, n. 3, abr. 2007, p. 205-209.
- SALGADO LÉVANO, A. C. Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. **Revista Liberabit**, Lima, Peru, v. 15, n. 2, jul./dez. 2009, p. 133-141.
- SAPIENZA, G.; PEDROMÔNICO, M. R. M. Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 2, maio/ago. 2005, p. 209-216.
- SCHAUFELI, W. Burnout. In: FIRTH-COZENS, Jenny; PAYNE, Roy L. **Stress in health professionals: psychological and organizational causes and interventions**. London: Wiley, 1999. p. 17-32.
- SCHAUFELI, W. et al. Burnout and engagement in university students: a cross-national Study. **Journal of Cross-cultural Psychology**, Beverly Hills, Calif. v. 33, n. 5, p. 464-481, Set. 2002.
- SOUSA, I. F. de; MENDONÇA, H. Burnout em professores universitários: impacto de percepções de justiça e comprometimento afetivo. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, v. 25, n. 4, out./dez. 2009, p. 499-508.
- VASCONCELLOS, A. C. G. D.; RIBEIRO, M. A. **Resiliência**: um estudo sobre famílias com portadores de paraplegia. Curitiba: Juruá, 2010.
- VEDOVATO, T. G.; MONTEIRO, M. I. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 42, n. 2, jun. 2008, p. 290-297.
- VEIGA, I. P. A. **Aventura de formar professores**. Campinas: Papyrus, 2009.
- WAGNILD, G. M.; YOUNG, H. M. Development and psychometric evaluation of the resilience scale. **Journal of Nursing Measurement**, New York, v. 1, n. 2, 1993, p. 165-178.
- WITTER, G. P. Produção científica e estresse do professor. In: LIPP, M. N. (Org.). **O stress do professor**. Campinas: Papyrus, 2002. p. 127-134.
- YUNES, M. A. M.; GARCIA, N. M.; ALBUQUERQUE, B. de M. Monoparentalidade, pobreza e resiliência: entre as crenças dos profissionais e as possibilidades da convivência familiar. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 20, n. 3, set./dez. 2007, p. 444-453.